

这一期的咨询报将与您分享年长成人对活跃乐龄中心 (Active Ageing Centres) 的看法。我们也会分享更多关于问卷调查在 2025 年 6 月之后所推出的改变。

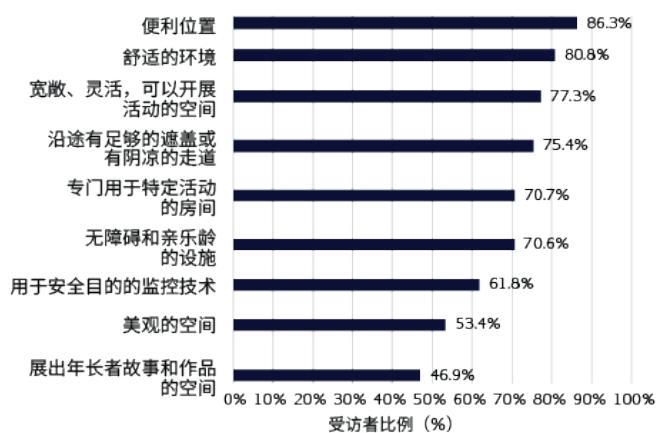
## 研究摘要

2025 年 1 月，我们询问您对于活跃乐龄中心 (Active Ageing Centre, 简称 AAC) 的认知、参与度和看法。AAC 是 60 岁及以上的新加坡居民及永久居民建立牢固的社交关系、参与休闲活动、取得社区医疗卫生服务和为社区做出贡献的首选地点。

我们想了解您对于实质特征、中心所提供的服务和资源，以及社会资源的看法。这些重要因素关乎您考虑是否前往 AAC。从回答这些问题的 4,745 名受访者当中，我们发现对受访者们最重要的 AAC 实质特征例如：地点方便，环境舒适（例如：有空调的场地、舒适的座位区），而超过五分之四的受访者表示这些特点相当重要。

图解 1. 将各个实质特点列为重要的受访者比例。

### 实质特点的重要性



对于中心所提供的服务和资源，超过五分之四的受访者表示，以下因素对他们来说相当重要：是否有工作人员或资源提供针对年长者的援助信息、活动的益处（例如：学习一项新技能）、是否有经过培训的中心工作人员和义工主持活动、免费和/或有补贴的活动和服务、活动或服务的多样性、以及友善热心的中心工作人员和义工。

图解 2. 将各个中心特色列为重要的受访者比例。

### 中心特色的重要性



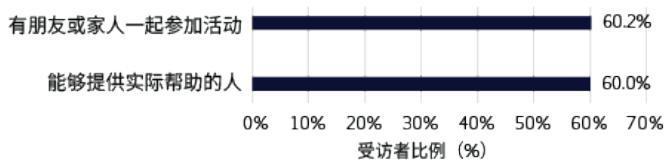
在社会资源方面，约五分之三的受访者认为有朋友或家人一起参加活动以及有人提供实质支持（例如：往返中心的交通）对于他们决定是否前往 AAC 相当重要。



您知道补充水分有助改善您的情绪和能量水平吗？补充足够水分也有助消化、排毒，并且让您的皮肤看起来光泽明亮！

图解 3. 将中心各个社会资源列为重要的受访者比例。

#### 社会资源的重要性



这表示受访者当中有许多人仍以实际因素为优先考量，例如：地点的便利性、重要信息是否容易取得、参加的益处以及个人舒适度，例如：中心提供的舒适环境和友善的工作人员。我们将进一步分析所收集的数据，并与发起此调查的护联中心 (Agency for Integrated Care, 简称 AIC) 分享信息。

#### 研究调查延期

2020 年 7 月 1 日，幸福老龄化研究中心 (Centre for Research on Successful Ageing, 简称 ROSA) 获得了教育部的三级拨款补助，在接下来的 5 年内继续与新加坡生活与健康研究 (Singapore Life Panel, 简称 SLP) 合作开展研究。随着 5 年期限即将届满，ROSA 团队努力不懈，确保从您所参与的问卷调查中所收集到的珍贵数据和见解能继续为幸福老龄化这项有意义的研究做出贡献。

我们很高兴通知您，ROSA 已成功将研究期限延长至 **2027 年 6 月**。您对问卷的参与对我们了解促进年长成人幸福感的因素，以及如何最好地形塑之以促进幸福老龄化仍然至关重要。

在接下来的几个月内，您可预期问卷调查时间表的一些变化，以及一些针对探讨与健康和老龄化相关的新兴主题的新问题。



**您知道**良好的睡眠如同运动和均衡饮食，对您的健康同样重要吗？睡眠能帮助你修复和再生身体，改善记忆力和注意力，同时增强免疫系统。

#### 后续改变

从 2025 年 7 月开始，为减轻每个月完成问卷调查所可能带来的疲劳，我们将改为按季度进行调查。今后，我们将在**二月、五月、八月和十一月**邀请您完成问卷调查。您或许还记得，这些月份的问卷较长，尤其是二月和八月的问卷。在做出这些改变后，估计每份问卷需要 30 - 45 分钟完成，而您将在完成问卷后可获得 \$30 的食品购物券。这个改变旨在为您创造更舒适和永续的参与体验，同时确保我们能够继续为我们的研究收集宝贵的见解。我们希望这个调整能让您今后的参与更为方便和愉快。

自 2025 年 8 月起				
月份	2月	5月	8月	11月
金额	\$30	\$30	\$30	\$30
平均作答时间 (分钟)	45	45	45	45

由于这些改变，我们将会在 **2025 年 8 月**的问卷调查中征求您的同意，以继续参与这项研究。您如果希望继续参与，只需在问卷开始时，点击“是的，我愿意参与”的选项即可。

除了主要的问卷调查之外，我们也与合作伙伴密切合作，加入更多针对热门话题的问题。这些问题可能与主要问卷一同进行，也可能作为独立问卷进行。我们希望您也认为这些问题有趣且与您相关。

感谢您过去这几年的热情参与！我们非常感谢您的参与，并希望您能继续与我们在研究的路上一同前行。您的回答对我们至关重要，并且协助我们更好地了解新加坡的老龄化状况，贡献心力。我们期待在未来两年内与您继续这项研究。若您有任何疑问或想法，请别犹豫，并联系我们。

## 关于新加坡生活与健康研究

作为新加坡生活与健康研究 (Singapore Life Panel) 的成员，您和逾 10,000 名受访者同属一个团体，为协助我们了解新加坡幸福老龄化作出贡献。约百分之 80 的 SLP 会员于 2015 年招募，其余百分之 20 则是在 2021 年至 2023 年之间招募。我们非常感谢您坚持不懈，完成问卷，分享意见。

## 联系我们

如果您更换了住址或电话号码，需要获取任何有关问卷调查方面的帮助，有任何疑问，或希望提出反馈，请拨打我们的中心热线：6808 7910（星期一至星期五，上午 10 时至傍晚 5 时），或发送电邮至 [slp@smu.edu.sg](mailto:slp@smu.edu.sg)，与我们取得联络。我们将乐意为您服务。

